



Adventure E

MODE D’EMPLOI POUR TAPIS DE COURSE



Veuillez lire le document dénommé INSTRUCTION TECHNIQUE avant d’étudier le MODE D’EMPLOI de l’appareil.

MONTAGE



 **ATTENTION**

Certaines opérations de montage requièrent une attention particulière. Il est très important de suivre précisément les instructions de montage afin de garantir que toutes les pièces sont bien serrées. Si vous n'observez pas les consignes de montage, des pièces du tapis de course risquent de ne pas être assez serrées, de se détacher et de faire du bruit. Pour éviter d'endommager votre tapis de course, nous vous recommandons de reprendre la notice de montage en main, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l'assemblage.

Avant de commencer le montage, notez le numéro de série du tapis de course dans les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi que le nom du modèle sur le châssis.

INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CHAMPS PRÉVUS À CET EFFET :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **TAPIS DE COURSE** | | | | | | | | | | | | **HORIZON FITNESS**



IPOD/LECTEUR MP3

TABLEAU D´AFFICHAGE ET DE COMMANDE DE LA CONSOLE

CONSOLE

PORTE-BOUTEILLE

SUPPORT CLIP DE SÉCURITÉ

BARRE AVEC CAPTEUR CARDIAQUE

BARRE DE MAINTIEN

INTERRUPTEUR MARCHE / ARRÊT

SUPPORT DE CONSOLE

PÉDALE DE BLOQUAGE (SOUS LA SURFACE DE COURSE)

DISJONCTEUR DE PROTECTION

CAPOT DU MOTEUR

CÂBLE ÉLECTRIQUE

REPOSE-PIEDS LATÉRAUX

ROULETTES DE TRANSPORT

CACHES DE PROTECTION

TAPIS DE COURSE / BANDE DE ROULEMENT

VIS DE RÉGLAGE POUR LA TENSION DE LA BANDE

OUTILLAGE FOURNI :

- ☐ Clé Allen de 6 mm (dotée d’une poignée)
- ☐ Clé Allen de 5 mm
- ☐ Clé Allen de 4 mm (dotée d’une poignée)
- ☐ Clé Allen de 4 mm

PIÈCES FOURNIES :

- ☐ 1 console
- ☐ 2 supports de console
- ☐ 2 coudes de fixation
- ☐ 1 barre d’appui
- ☐ 5 sachets de vis
- ☐ 1 clip de sécurité anti-chute
- ☐ 1 flacon de silicone (pour 2 graissages)
- ☐ 1 câble d’alimentation

AVANT LE MONTAGE



DÉBALLAGE

Posez l’emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d’étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d’éviter d’érafler le sol. Transportez et assemblez l’appareil avec PRÉCAUTION. N’ouvrez pas l’emballage s’il est couché sur le côté. Une fois que vous avez retiré les feuillards de cerclage qui immobilisaient l’appareil, ne bougez pas ni ne transportez le tapis de course tant qu’il n’est pas entièrement assemblé, n’est pas posé stablement sur le sol et que la goupille de verrouillage n’est pas enclenchée. Nous vous conseillons de déballer l’appareil à l’endroit où vous souhaitez l’utiliser. Étant équipé d’amortisseurs haute pression, il se peut que le tapis de course se déploie soudainement s’il a été incorrectement manipulé. N’essayez jamais de soulever ou de bouger le tapis de course en le saisissant par son cadre.

ATTENTION

N’ESSAYEZ PAS DE SOULEVER D'UN BLOC LE TAPIS DE COURSE ! Retirez l'appareil de l'emballage uniquement quand vous trouverez une instruction correspondante dans le présent document. Enlevez la feuille enroulée autour des supports de la console.



ATTENTION

RISQUE DE BLESSURE EN CAS D'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS.

REMARQUE : à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement TOUS les écrous et TOUTES les vis avant d'en serrer UNE à fond.

REMARQUE : lors de l’assemblage, nous vous recommandons de graisser légèrement les filets des vis. Pour ce faire, vous pouvez utiliser tout type de graisse, comme de la graisse à vélo.

ÉTAPE DE MONTAGE 1



CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 1 :			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QUANTITÉ**
A	VIS	10 mm	8

A Ouvrez le **SACHET DE VIS 1**.

B Retirez les bandes jaunes qui maintiennent les deux supports de console.

C Assemblez le **COUDE DE FIXATION GAUCHE (1)** au **SUPPORT DE CONSOLE GAUCHE (2)** avec 4 **VIS (A).**

D Assemblez le **COUDE DE FIXATION DROIT (3)** au **SUPPORT DE CONSOLE DROIT (4)** avec 4 **VIS (A).**

ÉTAPE DE MONTAGE 2



CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 2 :			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QUANTITÉ**
B	VIS	20 mm	4
C	RONDELLE ÉLASTIQUE	15 mm	4
D	RONDELLE PLATE	15 mm	4

A Soulevez la **PLATE-FORME DE ROULEMENT (5)** jusqu'à ce que vous entendiez le **VERROUILLAGE (6)** s'enclencher. Dégagez l'espace situé au-dessous de la plate-forme de roulement.

B Ouvrez le **SACHET DE VIS 2**.

C Avec la **PLATE-FORME DE ROULEMENT (5)** relevée, fixez le **SUPPORT DE CONSOLE GAUCHE (2)** au **CHÂSSIS (7)** avec 4 **VIS (B)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 4 **RONDELLES PLATES (D)**.



ÉTAPE DE MONTAGE 3

CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 3 :			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QUANTITÉ**
B	VIS	20 mm	4
C	RONDELLE ÉLASTIQUE	15 mm	4
D	RONDELLE PLATE	15 mm	4

A Ouvrez le **SACHET DE VIS 3**.

B Tirez le **GUIDE (8)** à travers le **SUPPORT DE CONSOLE DROIT (4)**. Une fois ressorti, le **CÂBLE DE LA CONSOLE (9)** doit se trouver à l'extrémité supérieure du support de la console. Enlevez le câble guide.

C Avec la **PLATE-FORME DE ROULEMENT (5)** relevée, fixez le **SUPPORT DE CONSOLE DROIT (4)** au **châssis (7)** avec 4 **VIS (B)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 4 **RONDELLES PLATES (D)**.

REMARQUE : PENDANT LE MONTAGE, VEILLEZ À NE COINCER AUCUN CÂBLE.

ÉTAPE DE MONTAGE 4



COMMENCEZ LE MONTAGE PAR LE CÔTÉ GAUCHE

CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 4 :			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QUANTITÉ**
C	RONDELLE ÉLASTIQUE	15 mm	6
D	RONDELLE PLATE	15 mm	6
E	VIS	15 mm	6

A Avec le pied, débloquez la **pédale de verrouillage** et rabaissez la **plate-forme**.

B Ouvrez le **SACHET DE VIS 4**.

C Emboîtez avec précaution la **CONSOLE (10)** sur ses **SUPPORTS**. Commencez par fixer le **CÔTÉ GAUCHE** de la console au support avec 3 **VIS (E)** sur chacune desquelles vous aurez préalablement enfilé 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (C)** et 1 **RONDELLE PLATE (D)**.

D Branchez le **CÂBLE DE LA CONSOLE (9)** et enfoncez avec précaution la surlongueur du câble dans le support de la console.

E Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la console au support avec 3 **VIS (E)** sur chacune desquelles vous aurez préalablement enfilé 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (C)** et 1 **RONDELLE PLATE (D)**.

REMARQUE : PENDANT LE MONTAGE, VEILLEZ À NE COINCER AUCUN CÂBLE.

ÉTAPE DE MONTAGE 5



CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 5 :			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QUANTITÉ**
F	VIS	15 mm	4

A Ouvrez le **SACHET DE VIS 5**.

B Faites coïncider les trous de perçage de la **BARRE D'APPUI (11)** avec ceux des **SUPPORTS DE CONSOLE**.

C Fixez la **BARRE D’APPUI (11)** aux supports de console avec les 4 **VIS (F)**.

REMARQUE : PENDANT LE MONTAGE, VEILLEZ À NE COINCER AUCUN CÂBLE DANS LE SUPPORT DE CONSOLE DROIT.

D Serrez complètement toutes les vis de la console (étape de montage 4) et les vis de la barre d'appui (point C).

ÉTAPE DE MONTAGE 6



Adventure E
Dimensions (L x B x H): 1800 x 860 x 1360 mm /
71" x 34" x 53.5"
Dimensions plé (L x B x H): 1210 x 860 x 1510 mm /
48" x 34" x 59.5"

Poids maximum utilisateur: 125 kg / 275 lbs

Poids de láppareil: 86 kg / 189.5

Poids brute: 101 kg / 222.7 lbs

LE MONTAGE EST FINI !

MANIPULATION DU TAPIS DE COURSE



Cette partie vous explique comment manipuler la console et les programmes de votre tapis de course. Vous trouverez dans la section OPÉRATIONS DE BASE et INSTRUCTION TECHNIQUE la description des opérations suivantes :

- **INSTALLATION DU TAPIS DE COURSE**
- **FONCTION DU CLIP DE SÉCURITÉ ANTI-CHUTE**
- **RANGEMENT DU TAPIS DE COURSE**
- **TRANSPORT DU TAPIS DE COURSE**
- **MANIPULATION DES PIEDS D'AJUSTAGE**
- **TENSION DE LA BANDE DE COURSE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE**



H J B A O P K I

TARGETS ZIELE
- TIME ZEIT
- DISTANCE ENTFERNUNG
- CALORIES KALORIEN

TIME ZEIT
8.8:8.8.
- INCLINE STEIGUNG

CALORIES KALORIEN

- HEART RATE HERZFREQUENZ

DISTANCE ENTFERNUNG
8.8:8.8.
- SPEED GESCHWINDIGKEIT

- ENERGY SAVER ENERGIESPARMODUS

INCLINE STEIGUNG
1% 2% 4% 6% 8% 10%

GESCHWINDIGKEIT SPEED
4 km/h 2 mph | 8 km/h 5 mph | 10 km/h 6 mph | 12 km/h 7 mph | 14 km/h 8 mph | 18 km/h 11 mph

INCLINE STEIGUNG

SPEED GESCHWINDIGKEIT
+ –

START
QUICK START
SCHNELLSTART

COOL DOWN ABKÜHLEN

SELECT TARGET ZIEL AUSWÄHLEN

SELECT WORKOUT PROGRAMM AUSWÄHLEN

ENTER EINGABE
CHANGE DISPLAY ANZEIGENWECHSEL

STOP
HOLD TO RESET
FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

WARNING! Model is only for homeuse.
Attach safety key clip to clothing before starting. To avoid injury, stand on the side rails before starting treadmill.
Read and follow all instructions before operating. Keep children away from this equipment.
Remove safety key when not in use and store out of reach of children.

WARNUNG! Nur für den Heimgebrauch.
Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung, bevor Sie das Gerät starten. Um das Risiko von Verletzungen einzudämmen, stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen, bevor Sie das Gerät starten. Lesen Sie vor der Erstbenutzung die Bedienungsanleitung. Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel nach dem Training, um ein ungewolltes Einschalten durch Kinder vorzubeugen.

POLAR.

M E G C N D L F M

FONCTIONS DU TAPIS DE COURSE ADVENTURE E

Remarque : la console est recouverte d'un film plastique de protection. Retirez-le avant utilisation.



A)* FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL : DURÉE, DISTANCE, CALORIES BRÛLÉES, FRÉQUENCE CARDIAQUE, VITESSE, INCLINAISON, PROFILS

B) AFFICHAGE À DEL DES OBJECTIFS : INDIQUE L'OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT SÉLECTIONNÉ (LE CAS ÉCHÉANT).

C) SELECT TARGET : PRESSEZ CETTE TOUCHE POUR CHOISIR L'OBJECTIF DÉSIRÉ.

D) SELECT WORKOUT : PRESSEZ CETTE TOUCHE POUR CHOISIR LE PROGRAMME SOUHAITÉ.

E) START : PRESSEZ CETTE TOUCHE POUR COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT, LANCER VOTRE PROGRAMME OU REPRENDRE UN ENTRAÎNEMENT INTERROMPU.

F) STOPP : PRESSEZ CETTE TOUCHE POUR ARRÊTER OU INTERROMPRE VOTRE ENTRAÎNEMENT. MAINTENEZ LA TOUCHE STOP ENFONCÉE PENDANT 3 SECONDES AFIN DE REMETTRE LA CONSOLE À ZÉRO.

G) COOL DOWN : PRESSEZ CETTE TOUCHE POUR LANCER LE CYCLE DE RÉCUPÉRATION (COOL DOWN). PENDANT CETTE PHASE DE 4 MINUTES, LA VITESSE ET L'INCLINAISON SONT RAMENÉES À UN NIVEAU PRÉDÉFINI PAR VOS SOINS.

H) TOUCHES D'INCLINAISON▲▼ : POUR AUGMENTER OU DIMINUER L'INCLINAISON PAR PAS DE 0,5 %.

I) TOUCHES DE VITESSE +/- : POUR ÉLEVER OU RÉDUIRE LA VITESSE PAR PAS DE 0,1 KM/H OU 0,1 MPH.

J) TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE DE L'INCLINAISON : UTILISEZ CES TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE AFIN DE RÉGLER PLUS VITE L'INCLINAISON VOULUE.

K) TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE DE LA VITESSE : UTILISEZ CES TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE AFIN DE RÉGLER PLUS VITE LA VITESSE VOULUE.

L) ENTER : PRESSEZ CETTE TOUCHE POUR VALIDER UN PROGRAMME CHOISI OU UNE SAISIE. UNE PRESSION SUR LA TOUCHE ENTER VOUS PERMET ÉGALEMENT DE CHANGER L'AFFICHAGE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

M) PORTE-BOUTEILLE : LOGEMENT PRÉVU POUR UNE BOUTEILLE D'EAU OU POUR Y PLACER D'AUTRES EFFETS PERSONNELS.

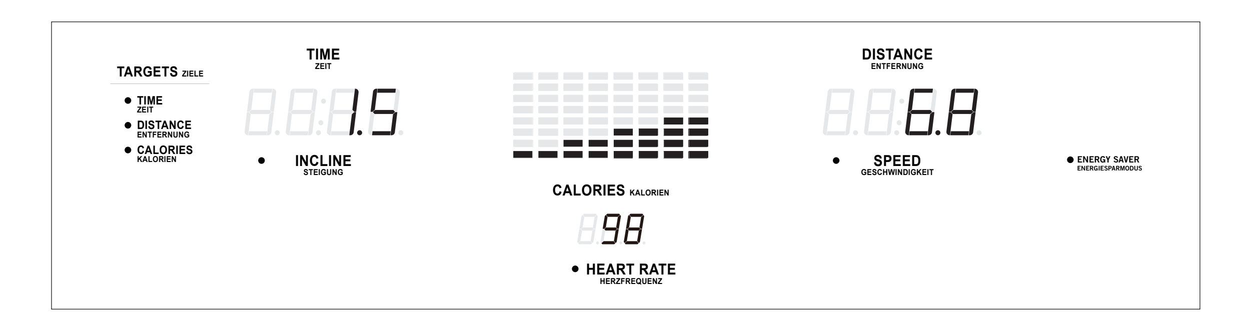
N) CLIP DE SÉCURITÉ : LE TAPIS DE COURSE S'ARRÊTE DÈS QUE LE CLIP DE SÉCURITÉ N'EST PLUS BRANCHÉ.

O) SUPPORT LECTEUR MP3 : EMPLACEMENT CONÇU POUR RECEVOIR UN LECTEUR MP3.

P) MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : VOTRE TAPIS DE COURSE PASSE AUTOMATIQUEMENT EN MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE APRÈS 10 MINUTES PASSÉ EN MODE VEILLE (STAND-BY).

***Remarque :** Les affichages à DEL indiquent en alternance les informations mentionnées au-dessus et au-dessous des fenêtres. Dans ce dernier cas, la DEL du dessous s'allume. Les calories brûlées et la fréquence cardiaque sont affichées dans la fenêtre du milieu.





AFFICHAGES

- **TIME (DURÉE) :** affichée au format « minutes : secondes ». La durée affichée correspond soit au temps d'entraînement écoulé soit celui restant.
- **DISTANCE :** affichage en mile. Indique la distance parcourue ou celle restante.
- **SPEED (VITESSE) :** affichage en MPH ou KM/H. Indique la vitesse à laquelle se déplace votre surface de marche ou de course.
- **INCLINE (INCLINAISON) :** affichage en pourcentage (%). Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **CALORIES :** affiche les calories brûlées ou les calories encore à brûler pendant l'entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** affichage en battements par minute. Affiche votre fréquence cardiaque (à cette fin, il faut enserrer les capteurs tactiles avec les deux mains).
- **PROFILS D'ENTRAÎNEMENT (PROGRAMMES)** Affiche le profil du programme en cours (la vitesse pour des programmes basés sur la vitesse, l'inclinaison pour des programmes basés sur l'inclinaison).
- **TARGETS (OBJECTIFS) :** la diode allumée indique l'objectif sélectionné. Si aucune diode n'est allumée, cela signifie qu'aucun objectif n'a été choisi.
- **PROGRAMMES :** le programme sélectionné apparaît sur l'affichage central à DEL.

MISE EN SERVICE

1) Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve sur la surface de course ou n'empêche la bande de tourner.

2) Branchez le câble d'alimentation dans une prise électrique et mettez le tapis de course en marche.

3) Montez sur les repose-pieds latéraux.

4) Fixez le clip de sécurité à vos vêtements. Contrôlez qu'il est bien attaché et qu'il ne risque pas de se détacher pendant l'entraînement.

5) Introduisez l'autre extrémité du clip de sécurité dans le logement prévu à cet effet dans la console.

6) Vous avez deux manières de débuter l'entraînement :

A) DÉMARRAGE IMMÉDIAT

Pressez la TOUCHE START pour débuter l'entraînement.
La durée, la distance et les calories brûlées sont affichées à partir de zéro. OU BIEN…

B) SÉLECTION DE L'OBJECTIF ET DU TYPE D'ENTRAÎNEMENT

1) Sélectionnez un OBJECTIF en pressant la touche « SELECT TARGET ».

2) Vous pouvez ajuster L'OBJECTIF à votre convenance avec les TOUCHES FLÉCHÉES.

3) Confirmez la saisie avec la TOUCHE ENTER.

4) Sélectionnez un PROGRAMME en pressant la touche « SELECT WORKOUT ».

5) Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

REMARQUE : si vous ne sélectionnez aucun OBJECTIF ni TYPE D'ENTRAÎNEMENT, le programme démarre en mode manuel. Vous devez alors régler vous-même la vitesse et l'inclinaison.



MODIFICATION DE L'OBJECTIF EN COURS D'ENTRAÎNEMENT

Vous avez la possibilité de modifier votre objectif d'entraînement au cours d'une séance d'exercice.

En cours d'entraînement, pressez la touche « SELECT TARGET » jusqu'à ce que L'OBJECTIF voulu s'affiche.

Ajustez votre nouvel objectif à l'aide des touches ▲ / ▼ ou **+ / –**. Confirmez la saisie avec la TOUCHE ENTER. La console prend alors en considération les progrès jusqu'alors réalisés et le nouvel objectif d'entraînement.

REMARQUE : si, pendant l'entraînement, vous appuyez par inadvertance sur la touche « SELECT TARGET », mais que vous n'actionnez aucune autre touche pendant les 5 secondes suivantes, votre objectif actuel n'est pas modifié.

MODIFICATION DU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT EN COURS D'ENTRAÎNEMENT

Vous avez la possibilité de modifier votre profil d'entraînement au cours d'une séance d'exercice.

En cours d'entraînement, pressez la touche « SELECT WORKOUT » jusqu'à ce que le PROGRAMME voulu s'affiche. Confirmez la saisie avec la touche ENTER.

Votre nouveau profil d'entraînement débute avec une phase d'échauffement avant que les différents segments du programme ne soient exécutés. La console prend alors en considération les progrès jusqu'alors réalisés et le nouveau profil d'entraînement.

REMARQUE : le programme HRC n'est pas disponible lors d'un changement de profil au cours de l'entraînement. Si, pendant l'entraînement, vous appuyez par inadvertance sur la touche « SELECT WORKOUT», mais que vous n'actionnez aucune autre touche pendant les 5 secondes suivantes, le programme actuel n'est alors pas modifié.



TYPES D’OBJECTIF

OBJECTIF 1 – DURÉE : Avec cet objectif, l’utilisateur définit la durée de son entraînement. La plage de réglage à sa disposition va de 15 à 99 minutes. Lors de l’entraînement, la console affiche la DURÉE RESTANTE (compte à rebours) ainsi que la DISTANCE PARCOURUE et les CALORIES BRÛLÉES (compte à partir de zéro).

OBJECTIF 2 – DISTANCE : Avec cet objectif, l’utilisateur définit la distance à parcourir pendant l’entraînement. Il peut choisir une distance entre 0,4 et 42 kilomètres. Lors de l’entraînement, la console affiche la DISTANCE RESTANTE (compte à rebours) ainsi que la DURÉE ÉCOULÉE et les CALORIES BRÛLÉES (compte à partir de zéro).

OBJECTIF 3 – CALORIES : Avec cet objectif, l’utilisateur définit le nombre de calories qu’il doit brûler pendant l’entraînement. Il peut choisir une valeur dans une plage allant de 20 à 980 calories. Lors de l’entraînement, la console affiche les CALORIES RESTANT À BRÛLER (compte à rebours) ainsi que la DURÉE ÉCOULÉE et la DISTANCE PARCOURUE (compte à partir de zéro).

AUCUN OBJECTIF : profil d’entraînement sans durée, distance ou consommation de calories préréglées.
LA DURÉE, LA DISTANCE et LES CALORIES BRÛLÉES sont affichées à partir de zéro.

PROFILS D’ENTRAÎNEMENT

1) **ENTRAÎNEMENT MANUEL** - **TOUS LES MODÈLES :** il est possible de modifier la vitesse et l’inclinaison pendant l’entraînement.

2) **ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT** – **TOUS LES MODÈLES** : Ce programme améliore votre puissance, votre rapidité et votre endurance en passant régulièrement d'une vitesse lente à une plus rapide afin d'exercer votre cœur et vos muscles.

Segment	Échauffement		1	2	
Durée	02:00 min	02:00 min	90 s	30 s	Les segments 1 et 2 se répètent jusqu'à ce que l'objectif visé soit atteint.
Inclinaison	1	1,5	0,5	1,5	
Vitesse (système métrique)	1,6	2,4	3,2	6,4	



3) PERTE DE POIDS - TOUS LES MODÈLES / changements automatiques de la vitesse, toujours dans la zone de combustion des graisses.

Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	
Durée		4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	Les segments de 1 à 8 se répètent jusqu'à ce que l'objectif visé soit atteint.
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	
	Vitesse (système métrique)	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	

4) ENTRAÎNEMENT CARDIAQUE - TOUS LES MODÈLES : sélectionnez le programme HRC (programme d'entraînement cardiaque) et validez la sélection avec la touche ENTER. Indiquez la fréquence cardiaque cible souhaitée à l'aide des touches +/-.

La fréquence cardiaque cible sélectionnée s'avère correcte si vous réussissez à la maintenir pendant la plus grande partie de votre entraînement. Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

Après une phase d'échauffement de 4 minutes, l'inclinaison augmente progressivement pour amener l'utilisateur à sa fréquence cardiaque cible. Dès qu'il l'a atteinte (plus ou moins 5 battements), l'inclinaison se fige au niveau actuel.

Pour des raisons de sécurité, la console s'arrête d'elle-même quand l'utilisateur présente un pouls excédant de 25 battements par minute sa fréquence cardiaque cible.

REMARQUE : Le programme HRC a comme objectif la durée paramétrée ; vous pouvez la régler sous l'objectif 1. Pour le programme cardiaque, vous avez besoin d'un pulsomètre sans fil (équipement facultatif). La DURÉE est le seul objectif possible dans ce type d'entraînement.

REMETTRE LA CONSOLE À ZÉRO



Pour ce faire, tenez la touche START/STOP enfoncée pendant 3 secondes.

RÉCUPÉRATION (COOL-DOWN)

Pressez cette touche pour lancer la phase de récupération. Pendant cette phase de 4 minutes, la vitesse et l'inclinaison sont ramenées à un niveau permettant à votre cœur de se reposer après un effort.

ENTRAÎNEMENT TERMINÉ

Quand vous avez fini votre entraînement, la console affiche « FINISHED » et un signal sonore retentit. Vos résultats d'entraînement sont affichés sur la console pendant 30 à 45 secondes.

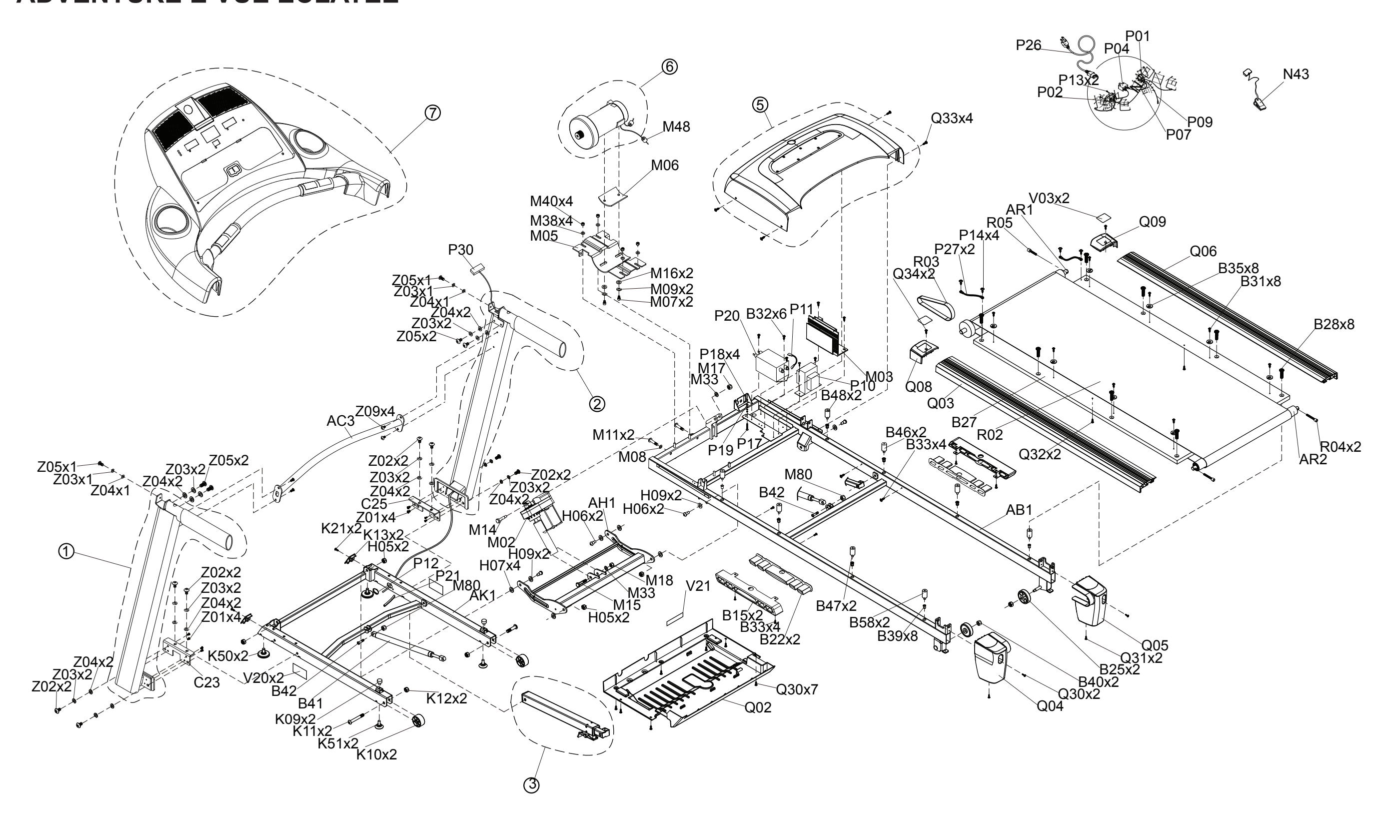
EFFACER LA SÉLECTION ACTUELLE

Tenez la touche STOP enfoncée pendant 3 à 5 secondes afin d'effacer la sélection actuelle ou bien l'affichage.

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente. Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-100.

ADVENTURE E VUE ÉCLATÉE



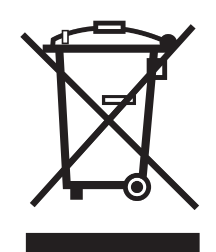
ADVENTURE E NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES (EN ANGLAIS UNIQUEMENT)

N°	DESCRIPTION	QUANTITÉ
AB1	FRAME SET-EXTRAWORK;SCREEN PRINT;TM65	1
B27	FINISHED TREADMILL DECK;675X1220X18T;SI	1
B48	CUSHION;FIXING;C;BLACK;	2
B58	FIXING BUMPERC¡FBLACK¡FTM616-1US	2
B28	SCREW;FH;M8X1.25PX28L;HS;BP	8
B32	SCREW;BUTTON HEAD;Φ4X10L;SHEET METAL THR	6
B15	ELASTOMER;DECORATIVE;FRONT;TPR;BLUE/301C	2
B22	ELASTOMER;L;INSIDE;422C;TM622	2
B33	SCREW;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	8
B35	FIXING BLOCK;SIDE RAIL;STRONG-NYLON;T	8
B31	SCREW;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;POT	8
B41	AIR STICK;DAMPING;45KG;STROKE 235;	1
M05	MOTOR FIXNG PLATE;PAINTING;MM384-DARK	1
M08	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X0.8T;	1
M09	WASHER;SPRING LOCK;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	2
M38	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ19.0X2.0T;	4
M40	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
M80	NUT;NYLOCK;M8X1.25P;GRADE 12.9;BLACK ZIN	2
B25	TRANSPORT WHEELS;TM196;	2
B40	NUT;NYLOCK;M10X1.5P;BLACK ANNODIZED;	2
V18	DECAL;GROUNDING;TM08	1
B47	CUSHION;DECK;B;BLUE;Φ20X44L;TM70;	2
B46	ELASTOMER ORANGE	2
M11	SCREW;SH;M8X1.25PX55L;HS;BZN;	2
B39	RVN;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN;	8
B42	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;G12.9;BZN;	2
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;LEFT;TM657F	1
C23	FIXED SET;CONSOLE MAST;L;PAINTING;MM384	1
2	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;RIGHT;TM657	1
C25	FIXED SET;CONSOLE MAST;R;PAINTING;MM384	1
AC3	SUPPORT TUBE SET;CONSOLE MAST;M;PAINTING	1
AH1	RACK SET;PAINTING;MM384-DARK SILVER;T	1
H05	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
H06	SCREW;M8X1.25PX9L-D10X11.2L;HE;45#;BOX	4
H07	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X1.0T;TFN;	4
H09	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX20.0X1.0T;BL ZN;R	4
3	CONNECT TUBE SET;SEMI-ASSY;TM657F-2KM	1
AK1	BASE FRAME SET;PAINTING;MM384-DARK SI	1
K09	FLAT;60C;TM196-K12B	2
K10	MOVE WHEEL;	2
K11	SCREW;BH;M10X1.5PX45L-15L;HS;P-T	2
K12	NUT;NYLOCK;M10X1.5P;BLACK ANNODIZED;	2
K13	CAP;OBLIQUE;TM639-1US	2
K50	FRONT LEVELER	2
V20	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT	2
K21	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	2
K51	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616	2
M06	MOTOR ELASTOMER PAD;RUBBER;TM16	1
M02	MOTOR;AC ELEVATION;220V;80MM;225;10PIN;J	1
M03	LOWER CONTROL SET;SEMI-ASSY;TM657F;S	1
6	MOTOR SET;SEMI-ASSY;TM657F;SERVICES	1
M48	FERRITE CORE	1

N°	DESCRIPTION	QUANTITÉ
M07	SCREW;SH;5/16"18UNCX16L;HS;BP	2
M16	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;BAN;	2
M14	SCREW;HEX HEAD;3/8-16UNCX45L-15L;BLAC	1
M17	NUT;NYLOCK;3/8"-16UNC;BLACK ANNODIZED;	1
M33	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX19.0X2.0T;CHROME;	2
M15	SCREW;HEX;M10X55L-14L;BED	1
M18	NUT;NYLOCK;M10X1.5P;BLACK ANNODIZED;	1
7	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;TM657F;SERVICE	1
N43	SAFETY KEY;ASSEMBLY;TM622	1
P02	POWER SOCKET SET;CE(80,800,300);16AWG	1
P04	BREAKER;THROUGH ELECTRIC CURRENT;7A 250V	1
P30	WIRE;PCB CONNECTION;1800L(CKM254301-8P+S	1
P09	WIRE;BS CON;BLACK;250LOCK2 60L;	1
P17	SCREW;BH;M5X25L;CT;PH;NKL;	1
P19	WASHER;TOOTH;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN;	1
P18	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;NKL;	4
P12	MOVEABLE BUSHING;FREE SHAPE;KSS KG-020;1	0
P21	WAVE TUBE; CR-11SP;Φ14XΦ10.7;200M/COIL	0
P01	SWITCH;POWER;KCD3;TM196;TM196-P01A	1
P13	SCREW;FH;M3X0.5PX10L;PH;ZN;	2
P07	WIRE;SF CON;BLACK;250LOCK300L 16AWG;	1
P11	WIRE;CTRL BOARD PWR;WHITE;250LOCK300L	1
P10	INDUCTANCE;6MH 200,300;ADD LABEL;TM80	1
P20	WAVE FILTER(6A);06SS-2DC-C	1
P27	WIRE;CONNECT;TM639-1US;	2
P14	SCREW;TRH;ΦX4X10L;TC;PH;NKL;POT;	4

N°	DESCRIPTION	QUANTITÉ
5	MOTOR COVER SET;SEMI-ASSY;TM657F;SER	1
Q02	COVER;MOTOR;DOWN;PP;TM639-1US	1
Q03	SIDE RAIL;LEFT;PAINT;TM658;TOOLING SHARI	1
Q08	COVER;SIDE RAIL;LEFT;BLACKE;TM626;	1
Q04	END CAP;LEFT-REAR;75140;ABS;TM621;TOOL	1
Q05	END CAP;RIGHT-REAR;75140;ABS;TM621;TOO	1
Q30	SCREW;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	9
Q31	SCREW;TRHW;ΦX4X20L;TC;PH;BED;POT;	2
Q32	SCREW;BH;Φ4X25L;SM;PH;BZN;POT	2
Q06	SIDE RAIL;RIGHT;PAINT;TM658;TOOLING SHAR	1
Q09	COVER;SIDE RAIL;RIGHT;BLACKE;TM626;	1
Q33	SCREW;TRH;Φ4X16L;SM;PH;POT	4
Q34	SCREW;FH;Φ4X34L;SM;PH;POT	2
V03	DECORATED LABEL;ACCENT PIECE;UP;TM657;	2
R03	BELT;POLY-V;180-J8;GATES;	1
R04	SCREW;SH;M8X1.25PX80L-75L;HS;BZN;	2
AR1	ROLLER SET;FRONT;PATTERN;TM616;	1
AR2	ROLLER SET;REAR;Φ42;TM603	1
R02	TREADMILL BELT;508X2910X1.4T;BLACK;DIAMO	1
R05	SCREW;SH;M8X1.25PX50L;HS;	1
V21	DECAL;VOLTAGE/FREQUENCY;PET;AC220-240,5	1
	EXSICCATOR;100G;	1
	SILICON OIL BOTTLE;50ML;OIL CONTENT 40ML	1
	HARDWARE SET;TM658;SMG;	1
P26	EXTERNAL PWR;US/CA/TH;16AWG;2M	1
P26	EXTERNAL PWR;SOUTH AFRICA;1.5MM;	1

N°	DESCRIPTION	QUANTITÉ
P26	EXTERNAL PWR WIRE SET;ISRAEL;1.5MM;2	1
P26	EXTERNAL PWR;IN;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;NEW ZEALAND;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;EUROPE;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;SWEDEN;2M;1.5MM	1
P26	EXTERNAL PWR;ARGENTINA;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;CHINA;1.5MM;2M	1
P26	EXTERNAL PWR;HK/KW/GB;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;JAPAN;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;BR;LENGTH:2M;1.5MM2	1
P26	WIRE;EXTERNAL PWR;SET;CHILE USED;JIS2 U	1
P26	EXTERNAL PWR;TAIWAN;2.0MM2;2M;MEET T	1



D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à l'élimination de l'appareil

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. À la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-100
e-mail : info@horizonfitness.eu

Assistance technique :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-500
e-mail : support@horizonfitness.eu
Télécopie : +49(0) 2234-9997-200

Internet : www.horizonfitness.eu



MODE D’EMPLOI POUR TAPIS DE COURSE